

# Prologue

*Severine C. Camus & Gérard Ostermann*

Notre habitat est comme une prolongation de nous-mêmes. Il est un déclencheur au latent, car il est le miroir de là où notre système – ensemble d’interactions complexes de facteurs endogènes et exogènes – en est sur son chemin d’évolution. Tout espace est doté de sa propre mouvance en prise avec le monde.

Qu’il soit notre monde à nous ou celui de « l’extérieur », un espace de vie évolue à notre contact. Et nous au sien. À l’instar de ce lien évolutif, notre relation à nous-mêmes reflète notre avancée. Notre environnement se meut sous la pulsion de nos pensées et de nos gestes. Nous influençons ce qui est autour de nous, et réciproquement.

Il nous faut aujourd’hui redéfinir notre lien avec nous-mêmes, et *de facto* avec les espaces qui nous entourent. Notre espace de vie est fait de « petits riens » qui forment un grand tout. C’est ainsi qu’il peut devenir un terrain de jeu et d’exercice formidable, pour développer notre potentiel et pratiquer l’art de « l’aller mieux » lorsque celui de « l’aller bien » n’est pas encore palpable, au travers d’analogies faites d’images qui parlent tant aux parties créatrices. Car les pièces de nos espaces ont tant à raconter sur nous, et à nous offrir. Du grenier jusqu’au sous-sol, en passant par la cuisine ou encore les toilettes, en faisant un petit tour par la rue, nous avons la possibilité de faire bouger certains de nos paradigmes, défigeant ainsi nos croyances fossilisées dans les sillons de notre cerveau.

Cet ouvrage ne relève donc pas de la simple compilation technique. Il n'est pas un « livre de recettes » où s'aligneraient des scripts hypnotiques prêts à l'emploi, destinés à être appliqués mécaniquement, comme si la thérapie pouvait se réduire à l'exécution d'un protocole figé. Car le script, dans sa rigidité rassurante, ne fait souvent que masquer un manque de confiance plus profond : il devient béquille, là où devrait s'exercer l'art véritable du thérapeute. Plus le praticien s'accroche à la longueur de ses scripts, plus il trahit une hésitation fondamentale quant à sa propre légitimité thérapeutique et à sa capacité d'être pleinement présent dans la rencontre avec l'autre.

Les vingt-quatre scripts qui composent ce livre, ancrés dans la notion d'espace de vie, sont bien davantage que de simples propositions : ils constituent les fruits mûrs de deux parcours singuliers, deux voix thérapeutiques aux tonalités distinctes, enrichies par des expériences professionnelles et personnelles qui ont façonné leur regard sur l'humain et ses potentialités de transformation.

Ainsi écrits à deux mains et avec le cœur, et cette précision n'est pas anodine, ces textes s'adressent à une double audience. D'abord aux praticiens du monde médical et de la relation d'aide qui considèrent l'hypnose et la métaphore non pas comme de simples outils techniques, mais comme de formidables catalyseurs de croissance personnelle pour celui qui accepte d'en devenir l'acteur conscient. Ensuite, au grand public averti et à ceux qui ont déjà apprivoisé ces approches et souhaitent approfondir leur pratique personnelle.

Quelle que soit l'audience, toute personne qui se saisira de ces suggestions devra nécessairement les faire siennes, les habiter de sa propre présence. L'individualisation devient ici principe éthique autant que méthodologique : adapter chaque proposition à la singularité de sa pratique ou de son être, aux problématiques uniques qui émergent dans la relation thérapeutique ou dans la relation à son environnement, à ses blocages physiologiques, aux motivations profondes du consultant ou du patient, mais aussi – et ce point est crucial – à sa propre personnalité. Il s'agit de choisir ce qui résonne

avec justesse, ce qui fait sens dans l'instant précis de la rencontre, ce qui s'accorde avec l'être que l'on est devenu.

Les suggestions faites ici ne visent pas le terrain clinique au sens strictement médical (par exemple la préparation chirurgicale ou la gestion de la douleur aiguë), mais s'adressent plutôt à l'exercice thérapeutique dans sa dimension existentielle et transformatrice. Leur horizon est celui du développement de l'estime de soi et du déploiement du potentiel latent, de l'élargissement de la conscience du « soi » dans sa relation au monde, de la résolution des conflits intérieurs qui fragmentent l'être, de l'accompagnement vers un changement de paradigme, de la remise en question des croyances limitantes qui entravent la vie, de la remise en circulation du corps en tant qu'entité énergétique. Dans le champ, elles trouvent également leur place dans le traitement des traumatismes, là où la parole ordinaire échoue souvent à rejoindre les strates profondes de la souffrance.

Par effet d'onde et par cette dynamique indirecte si caractéristique de l'approche métaphorique, ces scripts peuvent devenir de précieux alliés dans l'accompagnement de problématiques diverses : les troubles des conduites alimentaires, l'anxiété qui étroit l'existence, les troubles du sommeil qui révèlent souvent des inquiétudes plus profondes, les maladies auto-immunes où le corps se retourne contre lui-même dans un conflit intérieur devenu physiologique.

### *Architecture intentionnelle et liberté*

Au fil de sa découverte, le lecteur réalisera que rien n'est laissé au hasard : chaque proposition, chaque chiffre – reflet mathématique et sacré du monde – lorsqu'il apparaît, porte une intention spécifique et participe à une architecture symbolique. Tout est symbole et interconnexion. Nous sommes partie d'un tout qui nous échappe parfois, mais dont nous partageons l'origine. D'un point de vue plus prosaïque, la répétitivité est souvent nécessaire, car c'est là que nous pouvons changer les sillons de nos disques : la

première fois sert à découvrir, la seconde à installer et la troisième à élargir. Les suivantes laissent cheminer vers le changement durable.

Le praticien ou le pratiquant se trouvera face à une double liberté : celle du choix de la visée thérapeutique, mais aussi celle de la forme qu'il souhaite privilégier. Deux voies s'offriront à lui, comme deux modes d'être au langage transformateur : l'hypnose plus structurelle, qui s'appuie sur des constructions rigoureuses et des suggestions progressives, ou la métaphore plus créatrice, qui fait confiance au pouvoir évocateur des images et des récits pour toucher l'inconscient.

Ces deux approches, loin de s'opposer, convergent sous un même ciel philosophique, délibérément déployé par les deux auteurs. Elles partagent une même conviction profonde : que l'être humain porte en lui des ressources insoupçonnées, que le changement véritable naît de l'intérieur, et que le rôle du thérapeute n'est pas d'imposer une transformation venue de l'extérieur, mais d'accompagner l'émergence de ce qui attend déjà, en puissance, au cœur de chaque personne.